

NOMBRE :

SEGUIMOS TRABAJANDO CON EL CUIDADO DE
NUESTRA SALUD

QUERERNOS SIGNIFICA CUIDARNOS... PARA CUIDAR NUESTRO
CUERPO Y CRECER CON BUENA SALUD, NECESITAMOS:



MANTENER NUESTRA HIGIENE



HACER EJERCICIO DIARIO



UNA BUENA ALIMENTACIÓN

REPASEMOS

MARCA QUE IMÁGENES NOS MUESTRAN PERSONAS QUE MANTIENEN SU HIGIENE



EN ESTAS IMÁGENES ALGUNAS PERSONAS ESTÁN JUGANDO O DIVIRTIÉNDOSE Y OTRA ESTÁ REALIZANDO ACTIVIDAD FÍSICA. MARCÁ LA IMAGEN RELACIONADA CON EL CUIDADO DE NUESTRO CUERPO



MARCA CUAL ES LA ALIMENTACION QUE CONSIDERAS SANA Y QUE CUIDA TU CUERPO



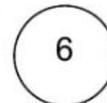
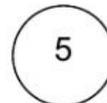
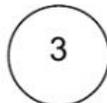
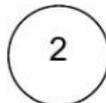
ALIMENTACIÓN SALUDABLE

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE TE PERMITE CRECER, ESTAR SANO Y SENTIRTE BIEN.

COMER RICO NO SIEMPRE ES ALIMENTARSE BIEN. CUANDO NUESTRA ALIMENTACIÓN NO ES LA ADECUADA, PODEMOS ENFERMARNOS.

PARA EMPEZAR:

¿CUÁNTAS VECES AL DÍA CREES QUE TENES QUE COMER? MARCÁ EL CÍRCULO CON LA OPCIÓN QUE A VOS TE PARECE CORRECTA.





COLOCÁ EN LAS CASILLAS LOS NÚMEROS DE ACUERDO AL ORDEN EN QUE REALIZAS LAS COMIDAS DURANTE EL DÍA

- 1 2 3 4



___ CENA



___ DESAYUNO



___ ALMUERZO



___ MERIENDA

PARA QUE NUESTRA ALIMENTACIÓN SEA ADECUADA TENEMOS QUE COMBINAR LOS TRES GRUPOS DE ALIMENTOS VAMOS A APRENDER CUALES SON



Legumbres y alimentos de origen animal
Carne de Vaca, pollo, cerdo o pescado, leche, quesos, huevos, porotos, garbanzos, lentejas



CEREALES
Arroz, fideos, pan, cereales y todos sus derivados

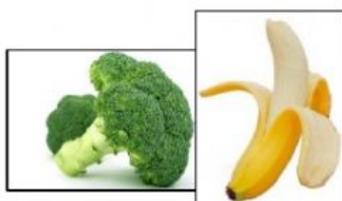
Frutas, verduras y hortalizas



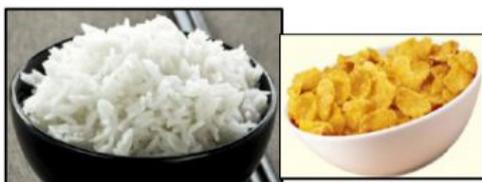
UNI CON FLECHAS LAS IMÁGENES CON EL GRUPO DE ALIMENTOS



LEGUMBRES Y ALIMENTOS
DE ORIGEN ANIMAL

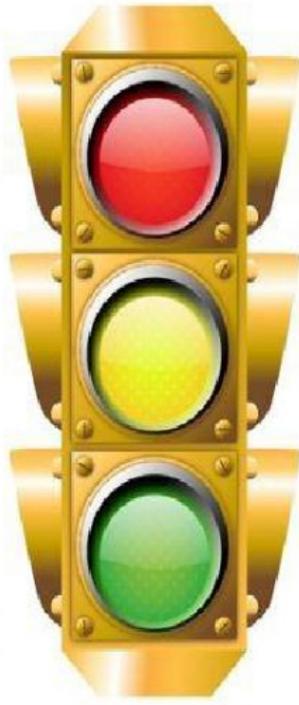


CEREALES



FRUTAS Y VERDURAS

EL SEMÁFORO DE LA ALIMENTACIÓN, ME INDICA QUE ALIMENTOS PUEDO COMER **TODOS LOS DÍAS**, CUALES EN LA **SEMANA** Y CUALES **SOLO A VECES**



SOLO A VECES



SEMANAL



TODOS LOS DIAS





KIOSCO SALUDABLE....

OBSERVAMOS LOS PRECIOS Y UNIMOS CON EL BILLETE O MONEDA QUE PAGARIAS....

 ★ \$10	
 ★ \$10	★ ★ ★
 ★ \$5	★ ★
 ★ \$5	
 ★ \$10	



ORDENAMOS LOS ALIMENTOS DEL MÁS BARATO AL MÁS CARO

 Brócoli	 NUECES	 ALCAHOFA	 POLLO	 MANZANA
\$5	\$2	\$10	\$7	\$3

--	--	--	--	--